

楽しみながら健康づくり!

とうしんきょう  
東振協

# いきいき 健康づくり 2026

各100名

心と身体を整えるリフレッシュタイム

## 秋空ヨガ in ペイサイド

女性限定

10/10 (土) ブリリアランニングスタジアム  
(有明アーバンスポーツパーク)

GUEST

野沢和香さん

### PROGRAM

- Lesson 1 1日を元気に過ごせるモーニングヨガ
- Lesson 2 姿勢改善を目指すやさしいヨガ
- Lesson 3 【ヨガ入門】はじめてのヨガレッスン
- Lesson 4 ゲストスペシャルレッスン
- Lesson 5 ヨガワールドチャンピオンによるヨガ

お子様連れ  
OK!

各500名

日頃の運動不足解消や気分転換に

## ウォークラリー

- 10/ 3 (土) 横浜みなとみらい
- 10/12 (月) 葛西臨海公園
- 11/14 (土) 上野恩賜公園

各900名

## 東京ペイサイドツーデーマーチ

メイン会場 お台場 シンボルブロードナード公園 花の広場

11/28 (土) 計500名 5・10・20・30kmコース

→ レインボーブリッジを通ります!

特別企画 100名 女性限定  
WOMEN's Lesson Walk

11/29 (日)

特別企画 80組約300名

キッズウォーキング  
フェスティバル



TOSHINKYO  
東振協  
東振協「いきいき健康づくり」事務局

主催 (一社)東京都総合組合保健施設振興協会

協賛 東京都総合健康保険組合協議会  
健康保険組合連合会  
東京都保険者協議会

参加  
無料

10月11日開催

医療費適正化運動月間・健康づくり強調月間

参加資格 被保険者及び家族等

申込方法 WEB申込  
<https://www.toshinkyo.or.jp/event/>



申込期間 9/1 (日) ▶▶ 9/30 (木)

※イベント詳細は東振協いきいき健康づくり専用サイトに掲載します。(8月中旬頃OPEN予定)  
※イベント内容が一部変更となる場合がございます。予めご了承ください。

各600名

自分のペースで心地よい汗を

## Enjoy RUN 2026

11/23 (月) 江東区夢の島競技場

### PROGRAM

- 親子ラン 計50組100名
  - 未就学児の部
  - 小学低学年の部
  - 小学高学年の部
- リレーマラソン 計80チーム約400名  
(1チーム2~8名)
  - 5kmの部
  - 10kmの部
  - 20kmの部

RUNクリニック 100名

ビギナー向けの走り方や  
走り方のコツなど  
楽しく伝授!

講師 猫ひろし氏

- ✓ ランニング初心者
- ✓ RUNを始めてみたい方
- ✓ 楽しく体を動かしたい方

各500名

自由に楽しく散歩して健康づくり!

## スマホスタンプラリー

- 10/24 (土) エリア 銀座・丸の内・日本橋  
ビル風と木漏れ日  
丸の内アートを巡る大人ウォーク
- 11/ 1 (日) エリア 青山・六本木・芝  
めざせ1万歩! 杜のスタジアムから  
明治と江戸の緑を感じて昭和のタワーへ

保健師等が結果を説明・アドバイス

- 11/ 7 (土) エリア 浅草・入谷・かっぱ橋  
下町の粋と道具と文芸を巡り、  
一の酉と招き猫で開運招福
- 11/21 (土) エリア 浜松町・芝浦・高輪  
浜松町から高輪へ  
ウォーターフロントを駆け抜ける爽快ウォーク

各500名

自宅で気軽に受けるリアルタイム本格レッスン

## 健康づくりオンラインレッスン

Zoom  
LIVE配信

- 10/ 1 (木)
  - 10/31 (土)
- PROGRAM
- 1 毎日開催
  - 2 毎週1回開催

何度でも参加OK!  
ヨガレッスン  
東振協オリジナル  
ストレッチレッスン